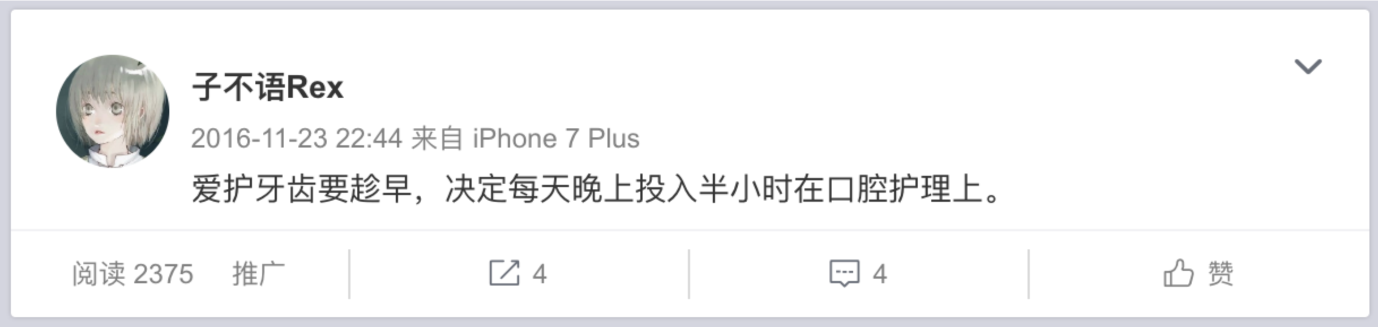
如何护理好口腔健康？| 生活方式

子不语Rex　03月26日

在上一篇 Power+ 文章《重复和仪式的力量》中，我提到了一个小习惯：先吃早饭再刷牙。

> 我经常推荐身边的人调整这两件事情的顺序——先刷牙再吃饭，不仅食物里会混杂了牙膏的味道，吃完以后，往往懒得再刷一次，口腔剩余的残渣，让人一点都不舒服。反过来，先简单漱口后就进食，然后再刷牙，可能保证直到吃中饭前，口腔都是清新的感觉。

其实，自从 2016 年有了第一次补牙的经历后，让我对口腔健康有了更多的关注。在那之前，我以为只要天天刷牙，就算保护好牙齿了。在深入地了解之后，我才发现，仅仅刷牙是不够的，而且，就算是刷牙，也要掌握正确的方法。


子不语Rex

2016-11-23 22:44 来自 iPhone 7 Plus

爱护牙齿要趁早，决定每天晚上投入半小时在口腔护理上。

2016 年第一次补牙后的感慨

保护好牙齿，就是保护好自己的未来，这是一个让你长期受益的事情，不然，等到真正字面意义上的「老掉牙」了，连

进食都不方便。这篇文章，就不再过多地强调保护牙齿的重要性了，我想着重分享一下近几年来，在口腔健康护理方面的一些心得，希望能让更多 Power+ 读者开始关注自己的口腔健康。

刷牙，到底在刷什么？

很多人可能没有思考过这个问题，刷牙到底是在刷什么？或者说，造成我们口腔健康问题的罪魁祸首，到底是什么？

很多人的第一反应其实是防止蛀牙，这也是我们从小被教育的，毕竟从小就有洗脑广告「我们的目标是：没有蛀牙」。但实际上，蛀牙并不是成年人最头痛的问题，根据 WTO 的公布的数据，近 100% 的成年人有蛀牙。不过，这里面大多数的蛀牙，其实是医学上所谓的「静止龋齿」，也就是说，只要保持基本的口腔护理，它们就不会继续蛀下去，所以不需要特别担心。

事实上，成年人真正需要关心的，主要是牙周病。它危害的范围主要是浅表的牙龈组织和深层的牙槽骨等组织。这些日积月累的伤害，轻则是炎症出血，发展到严重的程度之后，牙就脱落下来，没了。

其实，不管是蛀牙还是牙周病，它们的根本原因都是一致的：首先，是细菌和食物残渣在牙齿表面生成了牙菌斑，牙菌斑又进一化钙化形成了牙石。附着的牙石，久而久之，引起了一系列口腔健康问题。

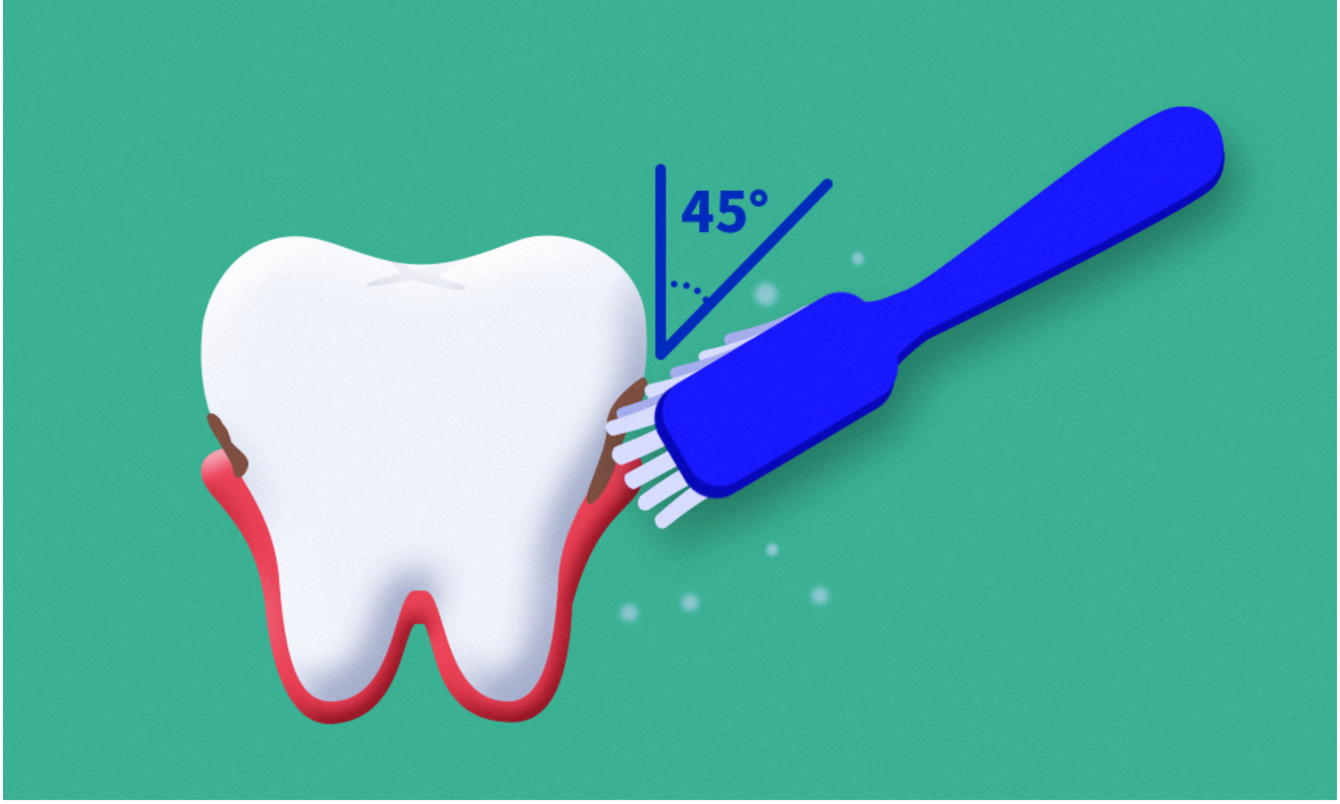
因此，**刷牙很重要的一个目标，就是趁着牙菌斑还没变成牙石前，先刷掉附着在牙齿上的牙菌斑**。

用电动牙刷和正确的刷牙方法

那么，什么样才是正确的姿势，能最大程度地刷掉牙菌斑?

牙菌斑分布在牙齿表面的各处地方，**最容易忽略的地方，就是牙齿和牙龈交接的缝隙**。因此，这是一个最需要我们在刷牙时注意的地方。最主流的刷牙方法是美国牙科协会推荐的「巴氏刷牙法」，它有几个重点：

- 刷牙部位：每次刷 2–3 颗牙齿，不要幅度过大
    - 门牙外侧、大牙内外侧：**重点清洁牙龈沟，使刷毛与牙齿成 45 度角**
    - 门牙内测：牙刷竖直，由里向外刷动
    - 大牙表面：牙刷垂直于表面刷动
- 刷牙时长：一般来说需要 2–3 分钟



牙刷与牙龈沟成 45 度角

可以用视频的方式查看巴氏刷牙法的具体运作，会更加直观一些。在巴氏刷牙法的基础上，还有人提出了改良式的巴氏刷牙法，最大的区别大于，以 45 度角刷牙龈沟后，最后有一个向下拂动的动作，认为这样可以更好地把牙菌斑刷出。

掌握了正确的刷牙姿势，下一个问题就是：该用什么样的牙刷?

近两年，随着各种互联网新品牌的崛起，电动牙刷的价格变得越来越低，也越来越普及。在尝试入门电动牙刷时，许多人遇到的第一个问题是到底选哪种?

目前市面上常见的电动牙刷，其实分成了两大类：一类是以飞利浦为代表的声波振动式，一种是以博朗为代表的旋转式。我个人用的是飞利浦的振动式电动牙刷，主要是最初在

选购时，发现网上有人说旋转式电动牙刷对牙齿的磨损会更大一些，而且不利于清洁牙间隙。尽管国外有实验数据认为，旋转式的电动牙刷，对清洁牙菌斑的效果更好。

不过我觉得先不用太纠结这些，目前如果还在用手动牙刷的，想体验电动牙刷的话，可以先试试那些低价位的入门款，基本在 100–300 元之间，这些电动牙刷都是飞利浦的声波振动式的。

只要用过电动牙刷，你会发现相较于手动牙刷，它的优势主要是三方面：

1. **更好的力度控制**：自己用手动牙刷时，经常在不同时候，刷的力度是不一样的。早上迷迷糊糊的时候，刷着刷着，力气就越用越大，其实对牙龈并不好。而用了电动牙刷，基本上你不再需要自己花力气刷牙，而是掌握好刷牙的节奏，把电动牙刷摆放在不同的位置即可，力度比较均匀，不会像手动那样变化无常。
2. **更容易清洁死角**：电动牙刷因为自己本身会振动或旋转，只需要放在相应的位置，它就能在小范围内摩擦牙齿清洁。对于口腔内的许多死角来说，原来手动牙刷不方便清洁的，现在用电动牙刷都能清洁到。
3. **刷牙的时间达标**：其实，按美国牙科协会的推荐，手动牙刷也能很好地清洁牙齿，效果并不比电动牙刷差，但有一个前提条件：能够按照正确的刷牙方法，且时间刷足 2–3 分钟。这个时间门槛，如果用手动牙刷的话，很多人其实刷了一分钟左右就停止了。用了电动牙刷的好处，在于你不用考虑是不是刷够时间了，只要它还在运

作，就表示刷牙时间还没有结束。而且有些电动牙刷还自带提醒功能，例如每隔30秒会有轻秒的提示音或特殊的振动感，这样子你可以把口腔每个四个区域，每个区域到时提醒了，再换下一个区域刷。

开始使用牙线（棒）

刷牙的核心目标，是清除牙齿表面的牙菌斑。按照前文中介绍的巴氏刷牙法，你有没有发现还有一个地方漏了？没错，就是牙齿和牙齿之间的接触面，那里是用牙刷刷不到的地方。

这时候就需要用牙线或牙线棒，来清洁牙齿和牙齿之间的这个接触面。

如果你从来没用过牙线的话，我建议你从牙线棒开始试用起。

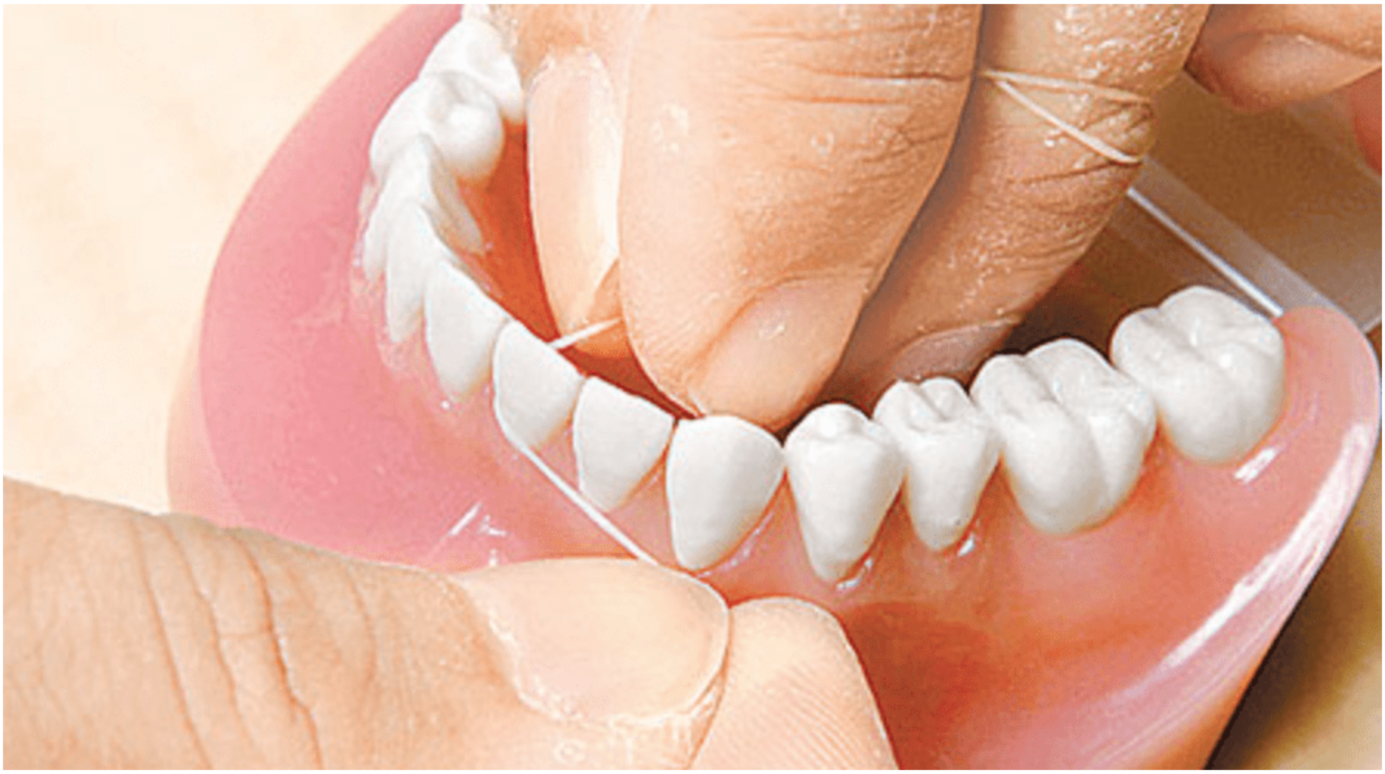
用牙线棒清洁牙齿和牙齿之间的接触面

牙线棒的用法非常简单，用手拿住柄，把中间的线从两颗牙齿之间的缝隙塞入即可。但是，刚开始用牙线棒的人，往往会犯一个很大的错误：把牙线棒当成牙签来使用。什么意思呢？就是把牙线棒塞入牙齿之间的缝隙后，把里面的食物残渣刮出来，就认为清洁完毕了。

实际上这样是不对的，回到我们刚才说的，无论是牙刷还是使用牙线（棒），最重要的核心目标，都是清洁牙齿表面的牙菌斑。因此，**牙线（棒）的关键用法，其实是塞入牙缝后，在左右相邻的两个牙齿接触面上反复刮蹭，清洁牙菌斑**。

之所以对于老手来说，更推荐直接用牙线，很大一个原因，是因为直接使用牙线的话，线的弧度可以更贴合牙齿表面，

这样反复刮蹭的清洁面积更大。



直接使用牙线更贴合牙齿表面

而牙线棒的线，因为是被固定在手柄上的，呈直线的状态，不容易像牙线那样能贴合牙齿表面。**因此在使用牙线棒时，最好是能沿不同的角度刮蹭牙齿表面，尽可能地覆盖到牙齿间接触面的各个角落**。

不过，就我个人而方，我一直还是在使用牙线棒。一个最主要的原因，是因为牙线棒随时随地可用。什么意思呢?

比如说，我想在午饭后清洁一下牙齿，如果使用牙线的话，在公众场合会比较不优雅。而且，就算动作再熟练，使用牙线时，要清洁到较深的大牙缝隙，还是需要嘴张比较大，手伸比较里面，最后基本上手上都是口水🌚。而如果使用牙线棒的话，只要动作稍熟练一些，因为有手柄在，可以比较方便地清洁到较深的大牙，也不需要弄得手上都是口水。

另一个大家经常听到的是「水牙线」，往往又被称为洁牙器。其实，水牙线相比起牙线/牙线棒，虽然名字里都带「牙线」两个字，但它还真替代不了牙线（棒）。

PHILIPS
sonicare
PHILIPS

水牙线（图源：飞利浦官网）

最常见的水牙线，其实可以简单理解成高压水枪，通过喷口向口腔内射入一股小水柱，来清洁牙齿缝隙。不过，这样的清洁力度，往往只能冲出食物残渣，而很难清洁牙菌斑。

因此，水牙线其实只能作为一个辅助和补充，但不能替代刷牙和牙线。我自己也有在使用水牙线，一般在睡前，会用水牙线再次清洁一遍口腔，当作是给牙龈的一次按摩。

每半年需要洗牙

每天好好刷牙，使用牙线，可以帮我们清洁牙菌斑。不过，日积月累下来，难免会有落网之鱼，还是会生成牙结石。这时候，就还是需要洗牙，一般来说，每 6–12 个月洗一次牙就可以。

其实洗牙并没有什么技术难度，主要是个时间活。因此，我倒不推荐一定要去找特别好的医生来洗牙，一般特别好的医生都看不上这样的低端工作 🌚，有时候反而不如找个认真负责的口腔科萌新，洗得反而更仔细和认真。

另外，洗牙的价位幅动也特别大，从 100 元到 400 元都有，许多高端银行卡或者银联高端卡，还会赠送洗牙的权益。我的建议是，不用买太贵的，就像我前面说的，洗牙这件事情，既没有太高的技术门槛，也没有特别多的耗材费用，主要的成本还是人工时间的成本。许多贵一点的洁牙套餐，还附赠了口腔 X 光片等服务，如果你近一年已经做过口腔 X 光，而且也没有打算拔智齿的话，建议可以略去这项服务，避免不必要的辐射。

建议与总结

最后，把这些口腔护理的建议，再总结一下：

- 学习巴氏刷牙法，特别注意清洁牙龈沟；
- 使用电动牙刷，确保刷牙时间满 3 分钟；
- 每天早中晚刷 3 次牙，建议在进食后再刷牙；
- 每天最少使用一次牙线（棒）清洁牙齿之间的接触面，如果有条件，也应该在进食后就使用牙线（棒）；

- 睡前可以用水牙线给自己的牙龈做个按摩，但它不能替代刷牙或牙线（棒）；
- 不管你平时刷牙多么认真，每 6–12 个月，还是应该去洗次牙。